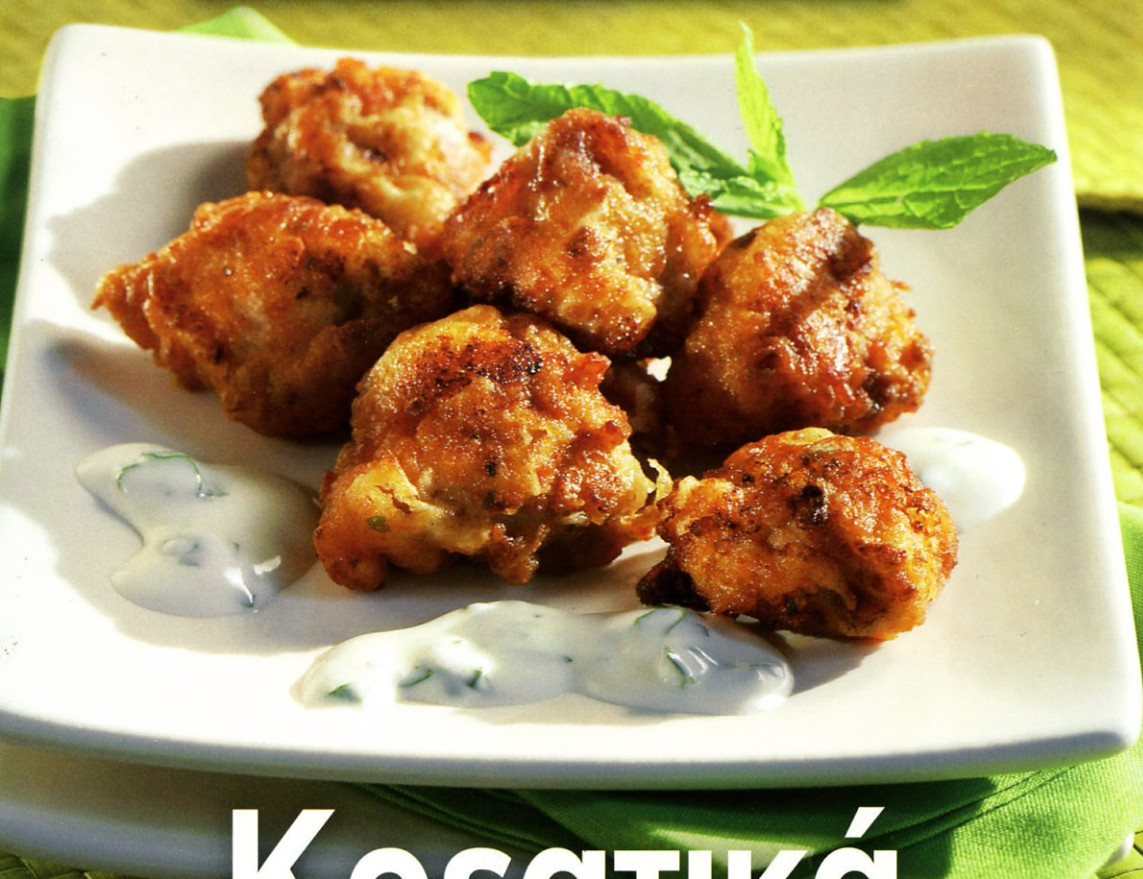




ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΑ



Κρεατικά



Διευθύντρια ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling ΤΙΝΑ WEBB

Φωτογράφιση STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Art director ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Ατελιέ ΛΙΤΣΑ ΜΠΡΑΜΗ,
ΕΛΠΙΔΑ ΚΟΥΡΗ

Διόρθωση κειμένων ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

**Διευθυντής συντονισμού-
προγραμματισμού** ΛΑΚΗΣ ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗΣ

Διευθυντής παραγωγής ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ



Κρεατικά

Γενικές οδηγίες

Σε αυτό το τεύχος σας παραθέτω εύκολες, γρήγορες και πεντανόστιμες συνταγές με κρέας που θα σας βγάλουν ασπροπρόσωπους σε επίσημα και οικογενειακά καλέσματα.

Μετά απ' όλα αυτά τα χρόνια που εξασκώ τη μαγειρική ως επάγγελμα, σας καταθέτω τις εμπειρίες μου ως προς την αγορά, τη συντήρηση και τις τεχνικές μαγειρέματος, για να έχετε όσο το δυνατόν καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα. Εμπειρίες που σίγουρα κάποιες από σας τις γνωρίζετε, αλλά και κάποιες άλλες όχι.

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει σταθερά να αγοράζετε κρέας από έναν κρεοπώλη στον οποίο έχετε εμπιστοσύνη και είστε σίγουροι για την ποιότητα των προϊόντων του. Μη διστάζετε να ρωτάτε τον ειδικό για όποια απορία έχετε και να του ζητάτε να σας προτείνει το κατάλληλο μέρος του κρέατος για το μαγείρεμά σας. Πραγματικά ο κρεοπώλης είναι πολύτιμη πηγή πληροφοριών. Άλλωστε ποιος γνωρίζει καλύτερα την ποιότητα τα μέρη του κρέατος από αυτόν;

Μόλις γυρίσετε σπίτι από την αγορά πρέπει να ξετυλίξετε το κρέας από τα χαρτιά και τις μεμβράνες, καθώς η υγρασία τους σε επαφή μ' αυτά, δημιουργεί γλίτσα και το κάνει κολλώδες. Μάλιστα, πολλές φορές αν τα κρέατα μείνουν αρκετή ώρα μυρίζουν έντονα. Τοποθετήστε τα λοιπόν σε γυάλινα και ανοξείδωτα σκεύη με καπάκι και διαιτηρήστε τα στο πιο δροσερό σημείο του ψυγείου.

Μη συντηρείτε το ωμό κρέας στο ψυγείο για περισσότερο από δύο ημέρες· είναι προτιμότερο να το καταψύξετε. Επίσης, κιμάς και εντόσθια καλύτερα να καταναλώνονται την ίδια ημέρα.

Αν καταψύξετε κρέας, κιμά κ.λπ., μην τα ξεχνάτε στην κατάψυξη γιατί χάνουν μέρος της υφής και της γεύσης τους. Όταν καταψύχετε προϊόντα κρέατος, καλό είναι να τα τοποθετείτε σε ειδικές σακούλες τροφίμων και ν' αναγράφετε επάνω την ημερομηνία που τα καταψύξατε ώστε να τα καταναλώσετε σύντομα και να μην τα αποθηκεύετε εκεί για καιρό.

Ένα κρέας που εκτίθεται, έστω και ένα μέρος αυτού, στην κατάψυξη, θα έχετε διαπιστώσει ότι μαυρίζει και ξεραίνεται κι όταν το μαγειρεύετε παραμένει στεγνό, σκληρό και άγευστο. Όταν θέλετε να αποψύξετε κρέας, αυτό πρέπει να το κάνετε πάντα μέσα στη συντήρηση του ψυγείου. Έτσι βοηθάμε το κρέας με την αργή απόψυξή του να ανακτήσει τους χυμούς του σιγά σιγά.

Μην το αφήνετε εκτός ψυγείου και μην το βάζετε μέσα στο νερό για να το αποψύξετε. Υπάρχει κίνδυνος να αναπτυχθούν βακτήρια και σίγουρα δε θα είναι το ίδιο νόστιμο και ζουμερό.



Από την
Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Μικρές συμβουλές για νόστιμο μαγείρεμα

Σε γενικές γραμμές να θυμάστε ότι:

■ Τα πολύ μαλακά κομμάτια κρέατος τα ψήνουμε σε σχάρα ή φούρνο και τα σκληρότερα σε κατσαρόλα ή φούρνο με λίγο νερό. Βέβαια, ένα μαλακό κρέας πάντα μπορεί να μαγειρευτεί με υγρό και σάλτσα. Αντίθετα, ένα σκληρό μέρος ποτέ δεν ψήνεται στεγνό.

■ Σιγομαγειρεύουμε το κρέας σκεπασμένο (συνήθως τα σκληρά μέρη του ζώου, τα οποία είναι αυτά που κινούνται περισσότερο) για να μαλακώσει καλά και να μελώσει.

■ Κατά το μαγείρεμα, το ψήσιμο ή το τηγάνισμα του κρέατος δεν χρησιμοποιούμε αιχμηρά εργαλεία, καθώς, τρυπώντας ένα μισοψημένο κρέας, χάνουμε όλους τους χυμούς που έχουμε εγκλωβίσει.

■ Αν θέλουμε περισσότερη νοστιμιά, αγοράζουμε λίγες φέτες χοιρινή πανσέτα, τις τυλίγουμε μία μία και τις βάζουμε στην κατάψυξη μέχρι να τις χρειαστούμε (1/2 ή 1 είναι αρκετή).

■ Όταν χρησιμοποιούμε πελτέ ντομάτας δεν αραιώνουμε με νερό για να τον προσθέσουμε. Πριν σβήσουμε το κρέας, με οποιοδήποτε υγρό διαλύουμε τον πελτέ στη βάση της κατσαρόλας τρίβοντάς τον με κουτάλι.

■ Σκεπάζουμε αμέσως το κρέας όταν το βγάζουμε από το φούρνο με αλουμινόχαρτο ή λαδόκολλα, ν' ανακτήσει και να ρουφήξει πίσω τους χυμούς του, για 15'. Κόβοντάς το μετά σε φέτες θα έχουμε ζουμερό και πεντανόστιμο ψητό!



Μοσχάρι κατσαρόλας με λαχανικά και ελαφριά σάλτσα

Κρέας συνδυασμένο αριστοτεχνικά με λαχανικά... Η σάλτσα του, ελαφριά και γευστικότερη, απογειώνει το πιάτο. Για κρεατοφάγους και όχι μόνο! Συνοδέψτε το με λευκό ξηρό κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό μοσχάρι (στρογγυλό, ποντίκι), ολόκληρο
- 4 σκελίδες σκόρδο, ολόκληρες
- 10 κρεμμυδάκια για στιφάδο
- 10 μικρά καρότα
- 10 ασπρομανίταρα, ολόκληρα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- ¼ τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ½ φλιτζάνι κονιάκ
- 1 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
2 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο ελαιόλαδο, σε κατσαρόλα και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ροδίζουμε το μοσχάρι να κάνει κρούστα απ' όλες τις πλευρές, περίπου 4'-5' από κάθε πλευρά. Το βάζουμε σε πιατέλα. Ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια ολόκληρα και τις σκελίδες σκόρδο και τα αφήνουμε να σιγοψηθούν για 10', μέχρι να ξανθύνουν ελαφρά. Προσθέτουμε τα καρότα και ξαναβάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα. Τρίβουμε το μοσχοκάρυδο

και σβήνουμε το κρέας με το κονιάκ και το κρασί. Αφήνουμε λίγα λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε αλατοπίπερο και ½ φλιτζάνι νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε γυρνώντας κατά διαστήματα το κρέας. Μετά από 1 ώρα και 45' προσθέτουμε τα μανιτάρια και αν η σάλτσα είναι αραιή (λόγω λαχανικών) τη βράζουμε για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά να πυκνώσει.



Μοσχάρι γιαχνί με πουρέ μελιτζάνας

Στην Πόλη το ονόμασαν χουνκιάρ μπεγιεντί, δηλαδή «το προτιμώμενο του παλατιού». Μην αναρωτιέστε γιατί, δοκιμάστε το!

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχάρι (νουά, κιλότο, ελιά), κομμένο σε μερίδες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα, και 1 σκελίδα σκόρδο, ολόκληρη
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 συσκευασία (400 γραμμ.) ντοματάκια κονκασέ
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 1 δαφνόφυλλο και 2-3 κόκκους μπαχάρι
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 2-3 κλωνάρια μαϊντανό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τον πουρέ μελιτζάνας

- 5-6 μέτριες μελιτζάνες φλάσκες, ψημένες
- 500 ml φρέσκο γάλα ■ 2 κ.σ. βούτυρο
- 2 κ.σ. αλεύρι ■ ½ από 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 γαρίφαλο και 1 πρέζα φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο ■ αλάτι



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ ΚΑΙ 45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και ροδίζουμε το κρέας απ' όλες τις πλευρές για 4'-5'. Προσθέτουμε το σκόρδο και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σοτάρουμε ώσπου να γίνει διάφανο. Στη συνέχεια προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και με κουτάλα τον τρίβουμε στη βάση της κατσαρόλας. Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τα κλωνάρια μαϊντανό, το μπαχάρι, το δαφνόφυλλο και τα ψιλοκομμένα ντοματάκια. Τέλος πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και ελάχιστο νερό. Αλατοπιπερώνουμε. Είναι προτιμότερο να μαγειρεύουμε με λίγα υγρά και αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αργότερα, γιατί έτσι συμπυκνώνονται οι γεύσεις κι έχουμε πιο νόστιμο φαγητό. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να δέσει καλά η σάλτσα, περίπου 1 ώρα και 30'.

Για τον πουρέ μελιτζάνας

Καρφώνουμε το γαρίφαλο στο κρεμμύδι και το βάζουμε μαζί με το γάλα να ζεσταθεί. Σε κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή θερμοκρασία και ρίχνουμε το αλεύρι να ψηθεί ανακατεύοντας με σύρμα για 3'-4'. Αποσύρουμε από τη φωτιά και λίγο λίγο προσθέτουμε το γάλα, αφού πετάξουμε το κρεμμύδι, ανακατεύοντας πάντα με σύρμα. Ξαναβάζουμε την κρέμα στη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει. Αλατίζουμε και ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο. Στο μεταξύ έχουμε ξεφλουδίσει τις ψημένες μελιτζάνες και τις έχουμε πολτοποιήσει στο μίξερ. Τις προσθέτουμε στην κρέμα ανακατεύοντας. Σερβίρουμε σε πιάτα ρηχά τον πουρέ μελιτζάνας και από πάνω βάζουμε το κρέας και περιχύνουμε με τη σάλτσα.



Μοσχάρι εξοχής με βότανα και κρασί

Η φύση προσφέρει απλόχερα τις πρώτες ύλες γι' αυτό το γευστικότατο πιάτο. Σερβίρετέ το με ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτες και συνοδέψτε το με κόκκινο ξηρό κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό κιλότο μοσχάρισιο ■ 3 κ.σ. ελαιόλαδο ■ 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο ■ 1 καρότο, ψιλοκομμένο σε κυβάκια ή τριμμένο
- 1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο σε καρεδάκια
- 2 φλιτζάνια μανιτάρια, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα ■ 1 δαφνόφυλλο ■ 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 2½ φλιτζάνια κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 φλιτζάνια ζωμό κρέατος ή νερό
- 2 ντομάτες

Για το μείγμα βοτάνων

- 3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 4 φρέσκα φύλλα φασκόμηλο, ψιλοκομμένα ή 1 κ.σ. αποξηραμένο
- 1 κ.γλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
2 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μπολ φτιάχνουμε το μείγμα βοτάνων ενώνοντας όλα τα υλικά. Θα χρησιμοποιήσουμε το μισό μείγμα μέσα στο κρέας και το υπόλοιπο στο τελείωμα της συνταγής. Με μυτερό και μακρύ μαχαίρι κάνουμε 10 βαθιές χαρακιές στο κρέας και τις γεμίζουμε με λίγο μείγμα βοτάνων, μπήγοντάς το με το δάχτυλό μας. Σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σε μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές το κρέας μέχρι να κάνει κρούστα, περίπου 5' από κάθε πλευρά. Όταν ροδίσει το βγάζουμε σε πιατέλα, το αλατίζουμε και το σκεπάζουμε να διατηρηθεί ζεστό. Από την κατσαρόλα αφαιρούμε με κουτάλι το περισσότερο λίπος και κρατάμε 2 κ.σ. Σ' αυτό σοτάρουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, τα μανιτάρια και το δεντρολίβανο. Αφήνουμε να γυαλίσουν ελαφρά περίπου 5', προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα βο-

τάνων και τον πελτέ ντομάτας. Σβήνουμε με το 1/2 φλιτζάνι κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί σχεδόν όλο το υγρό. Έτσι συμπυκνώνουμε και κρατάμε όλα τ' αρώματα κρασιού, λαχανικών και βοτάνων. Στη συνέχεια προσθέτουμε 1 φλιτζάνι κρασί και 1 φλιτζάνι ζωμό. Αφήνουμε να βράσει 5' μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Τοποθετούμε ξανά το κρέας στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο 1 φλιτζάνι κρασί και 1 φλιτζάνι ζωμό. Κόβουμε στα δύο τις ντομάτες, τις σφίγγουμε να φύγουν υγρά και σπόροι και τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε, αν χρειάζεται. Σιγοβράζουμε περίπου για 2 ώρες, γυρίζοντας το κιλότο κάθε μισή ώρα για να μη στεγνώσει. Κόβουμε σε φέτες το κρέας σε πιατέλα και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Αν φαίνεται αραιή, τη βράζουμε για λίγα λεπτά να πυκνώσει.



Εύκολο μοσχάρι με μαυροδάφνη και μανιτάρια

Μια συνταγή εύκολη στην παρασκευή της, που δεν υστερεί καθόλου σε γεύση. Σερβίρετέ το με πουρέ ή ρύζι και συνοδέψτε με ένα κόκκινο παλαιωμένο κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό μοσχάρι (ποντίκι, κιλότο, νουά)
- 1 φέτα φρέσκια χοιρινή πανσέτα (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ολόκληρη
- 1 κλαδί φρέσκο θυμάρι ή λίγο αποξηραμένο
- ¾ φλιτζανιού μαυροδάφνη
- ½ φλιτζάνι ζωμό κρέατος ή νερό
- 500 γραμμ. φρέσκα μανιτάρια (ασπρομανιτάρια ή πορτομπέλο)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το δέσιμο της σάλτσας

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. αλεύρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
2 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το μοσχάρι σε μπουκιές. Ψιλοκόβουμε τη φέτα πανσέτας σε κομματάκια. Με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, σοτάρουμε την πανσέτα για 3'. Προσοχή: Δεν θέλουμε να ροδίσει γιατί θα βαρύνει η γεύση. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο ολόκληρο και σοτάρουμε ώσπου να γυαλίσει, χωρίς να πάρει χρώμα, ανακατεύοντας για 3'-4'. Ρίχνουμε το θυμάρι και δυναμώνουμε τη φωτιά. Σβήνουμε με τη μαυροδάφνη και ντεγκλασάρουμε την κατσαρόλα τριβοντας με σπάτουλα τη βάση της. Προσθέτουμε το ζωμό και αφήνουμε λίγα λεπτά μέχρι να πάρει βράση. Προσθέτουμε το κρέας σε κομματάκια καθώς και τα μανιτάρια. Περιμένουμε μέχρι να έρθει ξανά το φαγητό σε σημείο βρασμού. Αλατίζουμε και τρίβουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 ώρα και 30' ώσπου να μαλα-

κώσει το κρέας*. Σ' ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο (χωρίς να κάψει), προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε για λίγα λεπτά με σύρμα να ξανθύνει το μείγμα και να ψηθεί το αλεύρι. Παίρνουμε ζωμό απ' το φαγητό και αραιώνουμε το μείγμα στο κατσαρολάκι ανακατεύοντας συνεχώς με σύρμα να μη σβολιάσει. Ρίχνουμε τόσο ζωμό απ' το φαγητό ώσπου έχουμε μια αραιή σάλτσα. Όλο μαζί το αδειάζουμε στο φαγητό (όπως όταν κάνουμε αυγολέμονο, κουνάμε την κατσαρόλα απ' τα χερούλια κι αφήνουμε σκεπασμένο το φαγητό να σταθεί για 10' πάνω στο ζεστό μάτι της κατσαρόλας το οποίο έχουμε σβήσει). Σερβίρουμε με ρύζι ή πουρέ.

***Προσοχή:** Το συγκεκριμένο φαγητό πρέπει να βράσει σε χαμηλή φωτιά, γιατί έχει λίγα υγρά.



Μοσχάρι με καρότα σιγομαγειρεμένο με μπίρα

Ένα γευστικότατο ψητό κρέας που μπορείτε να απογειώσετε σερβιροντάς το με πατάτες ψημένες με τη φλούδα τους και τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο. Για το οικογενειακό, αλλά και για ένα ξεχωριστό τραπέζι.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά μοσχάρι (νουά σπάλας ή χτένι σπάλας)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 3 μεγάλα καρότα, κομμένα σε χοντρές φέτες
- 1 κ.σ. ξερό θυμάρι ή 1 κλαδάκι φρέσκο
- 1 μικρό μπουκάλι μπίρα (330 ml)
- 2 κ.σ. ντομάτα πελτέ
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
3 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατοπιπερώνουμε το κρέας γύρω γύρω. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις. Θα χρησιμοποιήσουμε γάστρα που να μπαίνει στο μάτι της κουζίνας ή κατσαρόλα (χωρίς πλαστικά χερούλια) που να σκεπάζεται και να μπαίνει στο φούρνο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο στη γάστρα ή την κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Βάζουμε μέσα ολόκληρο το κρέας. Προσοχή: Δεν το γυρίζουμε συνέχεια. Αφήνουμε να ροδίσει καλά η μία πλευρά περίπου 7-8'. Όταν θα ξεκολλάει αυτή η πλευρά, χωρίς δυσκολία, τότε με λαβίδα ή δύο κουτάλες το γυρίζουμε να ροδίσει κι απ' τις άλλες πλευρές. Αφήνουμε το κρέας σκεπασμένο σε πιατέλα. Ρίχνουμε στη γάστρα τα καρότα και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σοτάρουμε ανακατεύοντάς τα περίπου 5', μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε τον πελτέ τρίβοντάς τον με σπάτουλα στη βάση της γάστρας, το θυμάρι, και σβήνουμε με την μπίρα ρίχνοντάς τη σιγά σιγά. Αφήνουμε να πάρει βράση. Ξαναβάζουμε μέσα το κρέας καθώς και όσα υγρά έχει αποβάλει στην πιατέλα. Σκεπάζουμε το φα-

γητό και το βάζουμε στο φούρνο. Ψήνουμε για 2½ ώρες. Το κρέας είναι ψημένο όταν μ' ένα πιρούνι τραβήξουμε 1 κομμάτι και χωρίζεται από το υπόλοιπο χωρίς δυσκολία. Το μεταφέρουμε στο σκεύος που θα το σερβίρουμε στο τραπέζι (πυρίμαχο ή βαθιά πιατέλα) και το αφήνουμε σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο για 15' ν' ανακτήσει τα υγρά του. Για να πυκνώσουμε περισσότερο τη σάλτσα, την αφήνουμε σε δυνατή φωτιά για 7-8' μέχρι χοντρές φουσκάλες σαν σιρόπι να δημιουργούνται στην επιφάνειά της. Κόβουμε σε φέτες το ψητό και περιχύνουμε με τη γλασαρισμένη σάλτσα. Σερβίρουμε με πατάτες.

Για τις ψημένες πατάτες σε αλουμινόχαρτο

Χωρίς να ξεφλουδίσουμε τις πατάτες, τις πλένουμε, τις τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και τις ψήνουμε περίπου 1 ώρα. Τρυπάμε μ' ένα πιρούνι για να σιγουρευτούμε ότι έχουν μαλακώσει. Τις ξεφλουδίζουμε, τις σπάμε με πιρούνι και τις περιχύνουμε με σάλτσα ψητού αφήνοντας λίγη σάλτσα για τις μερίδες που θα σερβίρουμε.



Μοσχάρι με σάλτσα μουστάρδας και πομοντόρια

Ένα φαγητό που θα ετοιμάσετε για ένα οικογενειακό ή και επίσημο γεύμα. Συνοδέψτε το με το ίδιο κρασί που θα χρησιμοποιήσετε και στα υλικά του.

ΥΛΙΚΑ

- 1.200 γραμμ. μοσχάρι (ποντίκι, νουά ή κιλότο)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 μέτρια κρεμμύδια σε λεπτές φέτες
- 1 μπουκάλι (750 ml) λευκό ξηρό κρασί (όπως Μοσχοφίλερο ή Chardonnay)
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 3 σκελίδες σκόρδο κομμένες στη μέση
- 1 συσκευασία (400 γραμμ.) πομοντόρια (ολόκληρα μακρουλά ντοματάκια)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το αρωματικό μπουκέτο

- 2-3 κλωνάρια μαϊντανό
- 1 κλαδάκι φρέσκο θυμάρι ή λίγο ξερό
- 1 δαφνόφυλλο
- λίγο εστραγκόν (προαιρετικά)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητάμε από τον κρεοπώλη να κόψει το κρέας σε μεγάλες μπουκιές. Σε κατσαρόλα και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά σοτάrouμε το κρέας στο ελαιόλαδο λίγο λίγο κάθε φορά (για να μην πέφτει η θερμοκρασία του λαδιού) μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Το βγάζουμε με λαβίδα ή τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα και το κρατάμε σκεπασμένο μέχρι να το ροδίσουμε όλο. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα κρεμμύδια και τα σοτάrouμε για 5' μέχρι να γυαλίσουν και να γίνουν διάφανα. Τα σβήνουμε με το κρασί και με κουτάλα ή σπάτουλα τρίβουμε τη βάση της κατσαρόλας έως ότου διαλυθούν οι καραμελωμένοι και στερεοποιημένοι πλέον χυμοί του σοταρίσματος. Αφήνουμε το κρασί να έρθει σε σημείο βρασμού, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε γύρω στα 8'-10', μέχρι να μειωθεί στο μισό ο χυμός του. Προσθέτουμε τη μουστάρδα και ανακατεύουμε

με σύρμα να διαλυθεί. Ρίχνουμε το σκόρδο και τα πομοντόρια. Τυλίγουμε το μπουκέτο μυρωδικών σε τουλπάνι. Το δένουμε με σπάγκο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα, στερεώνοντάς το στο χερούλι (για να μπορέσουμε να το αφαιρέσουμε εύκολα στο τέλος του μαγειρέματος). Προσθέτουμε το σοταρισμένο κρέας με όλους τους χυμούς που έχει αποβάλει στην πιατέλα. Αλατοπιπερώνουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 2 ώρες, ώπου να μαλακώσει καλά το κρέας. Αφαιρούμε το αρωματικό μπουκέτο και με τρυπητή κουτάλα μεταφέρουμε το κρέας σε πιατέλα και σκεπάζουμε. Συνεχίζουμε το βράσιμο της σάλτσας μέχρι να πυκνώσει και να μειωθεί ο όγκος της κατά το 1/3, περίπου ακόμα 10'. Ρίχνουμε ξανά το κρέας στη σάλτσα που έχει δέσει και ανακατεύουμε ελαφρά. Το σερβίρουμε με ρύζι.



Γεμιστό μοσχάρι με φέτα και δυόσμο στην κατσαρόλα

Ένα πεντανόστιμο, εύκολο στην παρασκευή του και εντυπωσιακό στην εμφάνισή του φαγητό που θα λατρεύσουν μικροί και μεγάλοι. Σερβίρετέ το με ρύζι, πουρέ ή ζυμαρικά. Συνοδέψτε το με ένα παγωμένο ροζέ κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιλότο μοσχάρι
- 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι τρίμματα φέτας
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. σκόρδο, πολτοποιημένο
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κιλό ντομάτες τριμμένες
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ ΚΑΙ 45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε το κιλότο σε σανίδα κοπής και με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε σε φέτες πάχους περίπου 3 εκ. η καθεμία. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι σχίζουμε κάθε φέτα, δημιουργώντας τσέπη-θήκη για τη γέμιση. Σ' ένα μπολάκι ετοιμάζουμε τη γέμιση. Ανακατεύουμε τη φέτα, το μαϊντανό, το δυόσμο, το σκόρδο, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα με πιρούνι. Γεμίζουμε κάθε φέτα με λίγο μείγμα και κλείνουμε με οδοντογλυφίδα. Στη μεγάλη και φαρδιά πλαστέ κατσαρόλα σοτάρουμε, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά με 2 κ.σ. από το συνολικό ελαιόλαδο, τις φέ-

τες για 3' από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν και να κάνουν κρούστα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σοτάρουμε για 3'-4' ώσπου να γίνει διάφανο. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε για λίγα λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τη ζάχαρη και τις ντομάτες και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε το γεμιστό κρέας χωρίς προσθήκη νερού (πάντα σε πολύ χαμηλή φωτιά) για 1 ώρα και 30', μέχρι να λιώσει το κρέας και να δέσει καλά η σάλτσα. Σερβίρουμε με ρύζι, πουρέ ή ζυμαρικά.



Φιλέτο με μανιτάρια, θυμάρι και μαυροδάφνη

Τα ωραία πιάτα δεν χρειάζονται απαραίτητα πολλές ώρες ετοιμασίας. Το φιλέτο με μανιτάρια είναι ένα εξαιρετικό φαγητό για να προσφέρετε κάτι εντυπωσιακό, γρήγορα και απλά. Σερβίρετέ το με πουρέ πατάτας ή πράσινη σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα μοσχαρίσια (μερίδες) πάχους 3,5 εκ. το καθένα, αχτύπητα. Μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με κόντρα ή κιλότο κομμένο σε φέτες πάχους 2 εκ.
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 16 ασπρομανιτάρια, καθαρισμένα και κομμένα σε χοντρές φέτες
- 1 φλιτζάνι άγρια μανιτάρια (πορτσίνι θα βρείτε στα σούπερ μάρκετ και στα καταστήματα μπαχαρικών)
- 1/3 φλιτζανιού κονιάκ
- 3/4 φλιτζανιού μαυροδάφνη
- 1 κλαδί φρέσκο θυμάρι ή λίγο ξερό
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1/2 δαφνόφυλλο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

12'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μπολάκι ξεπλένουμε με κρύο νερό τα αποξηραμένα μανιτάρια για ν' απομακρύνουμε σκόνη, χώμα κ.λπ. Τα καλύπτουμε με βραστό νερό, σκεπάζουμε μ' ένα πιατάκι και αφήνουμε να φουσκώσουν και να μαλακώσουν για 20'. Στο μεταξύ, σε βαθύ τηγάνι ή πλατιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σε δυνατή φωτιά ροδίζουμε τα φιλέτα 1' από κάθε πλευρά. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο έως ότου γυαλίσουν, για 2'-3'. Σβήνουμε με το κονιάκ και αφήνουμε 1' με 2' να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τα φρέσκα μανιτάρια καθώς και

τα αποξηραμένα, αφού τα στραγγίξουμε καλά με τα χέρια. Προσθέτουμε τη μαυροδάφνη, το 1 δαφνόφυλλο, το θυμάρι και το μοσχοκάρυδο. Αλατίζουμε και τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Γυρίζουμε τα φιλέτα (με λαβίδα, όχι με αιχμηρό αντικείμενο γιατί θα χαθούν τα πολύτιμα υγρά). Σκεπάζουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 6'-7'. Βγάζουμε τα φιλέτα σε πιατέλα και δυναμώνουμε τη φωτιά για 2'-3' έως ότου ρεντουίρει (πυκνώσει) και γλασάρει η σάλτσα. Περιχύνουμε τα φιλέτα και σερβίρουμε με πουρέ πατάτας ή πράσινη σαλάτα.



Κυκλαδίτικο ρόστο (παραδοσιακή συνταγή)

Μία παραδοσιακή γιορτινή συνταγή που τη συναντάμε στην Νάξο, τη Σίφνο, την Πάρο και σε άλλα νησιά των Κυκλάδων. Συνήθως τη φτιάχνουν οι νοικοκυρές το Δεκαπενταύγουστο ή σε μεγάλες γιορτές.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό χοιρινό, μπουτί ή σπάλα (ολόκληρο κομμάτι)
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κιλό φρέσκες ντομάτες, περασμένες στον τρίφτη
- 1 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 4 πατάτες
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
4-5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

2 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα σκόρδα και κόβοντάς τα στη μέση αφαιρούμε το φύτρο τους. Μ' ένα μυτερό μαχαίρι κάνουμε τρυπούλες και μπήγουμε τα σκόρδα εδώ κι εκεί στο χοιρινό. Σε βαθιά κατσαρόλα με 2 κ.σ. ελαιόλαδο (από το συνολικό της συνταγής) ροδίζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το κρέας απ' όλες τις μεριές έως ότου κάνει κρούστα, για περίπου 10'. Προσθέτουμε πελτέ και τρίβουμε με σπάτουλα να πιάσει στην κατσαρόλα. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για να κρατήσουμε τα αρώματα. Προσθέτουμε τη φρέσκια ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και τη ζάχαρη. Τέλος, περιχύνου-

με με ένα φλιτζάνι νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε για 1 ώρα και 30'. Στο μεταξύ καθαρίζουμε τις πατάτες και αφού τις πλύνουμε τις κόβουμε σε φέτες χοντρές. Τις ροδίζουμε σε μεγάλο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο (δεν τις τηγανίζουμε), τις σοτάρουμε για 10' ώσπου να αρχίσουν να αποβάλλουν το άμυλο και να μελώσει η επιφάνειά τους. Αφού βράσει για 1½ ώρα το κρέας, το κόβουμε με κοφτερό μαχαίρι σε φέτες, προσθέτουμε τις σοταρισμένες πατάτες και συνεχίζουμε το βράσιμο για 30' επιπλέον μέχρι να λιώσουν οι πατάτες και να δέσει η σάλτσα.



Χοιρινά σουβλάκια μαριναρισμένα και πατάτες φούρνου με ρίγανη

Σουβλάκι, το αγαπημένο! Πόσο μάλλον αν είναι φτιαγμένο με αγνά υλικά που έχουμε πάντα στο σπίτι. Ετοιμάστε το για το κυριακάτικο τραπέζι και όχι μόνο.

ΥΛΙΚΑ

- 700 γραμμ. μπουτί χοιρινό (κιλότο ή στρογγυλό), κομμένο σε μπουκιές
- 1 φλιτζάνι σπιτική μαγιονέζα ή έτοιμη
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 8 ξύλινα σουβλάκια
- 1 μεγάλο άνυδρο κομμένο κρεμμύδι
- 2 πιπεριές χρωματιστές
- 8 ντοματίνια
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τις πατάτες φούρνου

- 6 μεγάλες κίτρινες πατάτες
- 6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. φρέσκια ρίγανη, ψιλοκομμένη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

/ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑΤΟΣ

2 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

12'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα γυάλινο μπολ βάζουμε τη μαγιονέζα, τις φέτες των 2 κρεμμυδιών, το μαϊντανό και τρίβουμε πιπέρι. Μ' ένα κουτάλι ανακατεύουμε τα υλικά να ενωθούν, προσθέτουμε το κρέας και ανακατεύουμε πολύ καλά. Σκεπάζουμε το μπολ με διαφανή μεμβράνη και αφήνουμε το κρέας να μαριναριστεί τουλάχιστον για 2 ώρες στο ψυγείο, ή ακόμα κι από την προηγούμενη ημέρα. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε, σκεπάζουμε καλά και φυλάμε στη συντήρηση. Καθαρίζουμε και κόβουμε το κρεμμύδι στα 4 και τα κομμάτια πάλι στη μέση. Κόβουμε στα δύο τις πιπεριές, αφαιρούμε ίνες και σπόρους και τις κόβουμε στη μέση και πάλι σε τέταρτα. Κόβουμε τα ντοματίνια στα δύο. Περνάμε εναλλάξ στα σουβλάκια κρέας, κρεμμύδι, πιπεριά, ντοματίνια. Ξεκινάμε με λαχανικό και τελειώνουμε με λαχανικό. Αφού τα περάσουμε όλα, τα τοποθετούμε σε πιατέλα και αλατοπιπερώνου-

με. Τα ψήνουμε στα κάρβουνα για 3'-4' από κάθε πλευρά. Συνολικά θέλουν 12'-15' ψήσιμο.

Για τις πατάτες φούρνου

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες στα 6. Τις βάζουμε σε κατσαρόλα, σκεπάζουμε με νερό και από την ώρα που θα πάρουν βράση, βράζουμε για 15'. Θα είναι έτοιμες όταν τρυπιούνται με το πιρούνι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 250°C στις αντιστάσεις. Αδειάζουμε το νερό από την κατσαρόλα και την κουνάμε να σπάσουν μεταξύ τους οι πατάτες και να κάνουν εξογκώματα. Τις αραδιάζουμε σε λαμαρίνα, τις περιχύνουμε με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με φρέσκια ρίγανη και ανακατεύουμε. Ψήνουμε για 30'-35', ώσπου οι πατάτες να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές εξωτερικά ενώ μέσα θα παραμείνουν μελωμένες.



Μαριναρισμένη τηγανιά με κρούστα και σος γιαουρτιού

Μία πεντανόστιμη τηγανιά που δένει τέλεια με τη σος γιαουρτιού με δυόσμο. Για μερακλήδες του καλού φαγητού. Συνοδέψτε το με ούζο ή μπίρα.

ΥΛΙΚΑ

- 700 γραμμ. χοιρινό μπούτι, κομμένο σε μπουκιές
- 8 ώριμες ντομάτες, τριμμένες
- 3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, τριμμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 καυτερή πιπερίτσα, ψιλοκομμένη
- 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- αλεύρι για αλεύρωμα
- ελαιόλαδο για τηγάνισμα

Για τη σος γιαουρτιού με δυόσμο

- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. κρύο νερό
- αλάτι



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

7' - 8'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα γυάλινο ή πυρίμαχο σκεύος βάζουμε το κρέας, τις τριμμένες ντομάτες, τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, το μαϊντανό, την καυτερή πιπεριά, αλάτι και τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά με κουτάλα τα υλικά μας, σκεπάζουμε καλά και αφήνουμε να μαριναριστούν τα υλικά το λιγότερο για 4 ώρες. Εάν το κάνουμε από την προηγούμενη έχουμε το τέλειο αποτέλεσμα. Ζεσταίνουμε ελαιόλαδο σε τηγάνι και πιάνοντας ένα ένα κομμάτι κρέατος το αλευρώνου-

με και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει. Αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσει.

Για τη σος γιαουρτιού με δυόσμο

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μπολ και χτυπάμε με σύρμα ή πιρούνι να ενωθούν για 2'-3'. Παγώνουμε τη σος για 1 ώρα. Ανακατεύουμε πριν σερβίρουμε. Σερβίρουμε σε πιατέλα γύρω γύρω την πεντανόστιμη τηγανιά και στη μέση τοποθετούμε το μπολάκι με τη σος.



Μαριναρισμένο χοιρινό στη γάστρα με εσπεριδοειδή και πατάτες

Αν το χοιρινό μαριναριστεί με εσπεριδοειδή, παίρνει μια άλλη γεύση. Το μαγείρεμά του στη γάστρα ολοκληρώνει την απόλαυση. Σερβίρετέ το με μελωμένες πατάτες και συνοδεψτε το με κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά χοιρινό μπούτι, κομμένο σε μερίδες
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 10 μεγάλες πατάτες, κομμένες κυδωνάτες
- χυμό 2 πορτοκαλιών
- χυμό 2 λεμονιών
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κλαδάκι δεντρολίβανο φρέσκο ή ξερό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
2 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το προηγούμενο βράδυ τοποθετούμε το κρέας σε πυρίμαχο ή γυάλινο σκεύος. Μπήγουμε τα σκόρδα εδώ κι εκεί ολόκληρα. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το χυμό εσπεριδοειδών. Ανακατεύουμε και σκεπάζουμε. Αφήνουμε να μαριναριστεί όλη τη νύχτα στο ψυγείο. Την επομένη καθαρίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε και τις κόβουμε κυδωνάτες. Τις στρώνουμε στη γάστρα, τοποθετούμε τα κομ-

μάτια μαριναρισμένου χοιρινού επάνω τους και περιχύνουμε με τη μαρινάτα. Αλατίζουμε και τρίβουμε πιπέρι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C σε αντιστάσεις στην τελευταία σχάρα. Ψήνουμε για ¾ της ώρας χωρίς καπάκι. Έπειτα ανακατεύουμε ελαφρά. Δοκιμάζουμε το αλάτι, ίσως χρειαστεί λίγο ακόμη. Σκεπάζουμε τη γάστρα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμα 2 ώρες.



Κατσικάκι στιφάδο με αυγολέμονο

Δύο εκπληκτικές συνταγές σε μία... Και στιφάδο και αυγολέμονο, με πρωταγωνιστή το κατσικάκι που αρέσει σε πολλούς για την ξεχωριστή γεύση του. Συνοδέψτε το με λευκό ξηρό κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 1.200 γραμμ. κατσικάκι σε μερίδες
- 2½ κιλά ξερά κρεμμύδια μέτρια
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 4-5 κόκκους μπαχάρι
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι άνηθο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 αυγά
- 2 λεμόνια



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

1 ΚΑΙ 30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλύνουμε το κατσικάκι ν' απομακρύνουμε τα κοκαλάκια απ' το ταλιάρισμα. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα βράζουμε σε μπόλικο νερό για 15'. Τα στραγγίζουμε. Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, και ροδίζουμε τις μερίδες κρέατος να πάρουν χρώμα και να κάνουν κρούστα. Τότε προσθέτουμε το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι έως ότου γυαλίσει, περίπου 5', και το μπαχάρι με τη δάφνη. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε λίγο νερό, ίσα που να μισοσκεπάσει το κρέας, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 50' με 1 ώρα να ψηθεί το κρέας. Αφού μαλακώσει το κρέας, προσθέτουμε και τα

ζεματισμένα κρεμμύδια και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε, ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον προσθέτουμε στο φαγητό. Δένουμε τα κοτσάνια του με σπάγκο και τα βάζουμε στο στιφάδο για ν' αρωματίσουν το κρέας. Συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμα 25'-30', ώσπου να χυλώσουν τα κρεμμύδια. Χτυπάμε 2 αυγά και χυμό από 2 λεμόνια σε αυγολέμονο και παίρνοντας λίγο ζωμό απ' το φαγητό, χτυπώντας το πάντα, το αραιώνουμε. Αφού σβήσουμε τη φωτιά, αυγοκόβουμε το στιφάδο περιχύνοντάς το με το αυγολέμονο. Απ' τα χερούλια ανακινούμε την κατσαρόλα για να ενωθεί το αυγολέμονο με τη σάλτσα. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.



Βοδινό στη γάστρα με μαυροδάφνη

*Ένα πιάτο το οποίο θα σερβίρετε με πιλάφι, πατάτες ή λαχανικά ατμού.
Ή με ρύζι που θα βράσετε στο ζουμί της γάστρας.*

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό στρογγυλό από βοδινό ή μοσχάρι, κομμένο σε μερίδες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κομμάτι φρέσκια χοιρινή πανσέτα, ψιλοκομμένη (προαιρετικά)
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 φλιτζάνι μαυροδάφνη Πατρών
- 1/3 φλιτζανιού κονιάκ
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 κλαδί φρέσκο θυμάρι ή λίγο ξερό
- 1 κομμάτι φλούδα πορτοκαλιού (ακέρωτο)
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 2 ώριμες ντομάτες
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

2 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα χρησιμοποιήσουμε μικρή γάστρα που να μπαίνει στο μάτι της κουζίνας ή κατσαρόλα που να μπαίνει στο φούρνο (χωρίς πλαστικά χερούλια). Ρίχνουμε στη γάστρα 1 κ.σ. απ' το συνολικό ελαιόλαδο της συνταγής και σοτάρουμε την ψιλοκομμένη πανσέτα για 3', μέχρι να μοσχομυρίσει και χωρίς να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τις μερίδες βοδινού έως ότου κάνουν κρούστα απ' όλες τις μεριές για 4'. Τότε προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ανακατεύοντας σοτάρουμε για 5', μέχρι να γυαλίσει το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τον πελτέ ανακατεύοντας και τρίβοντας με σπάτουλα ή κουτάλα ν' απλωθεί στη βάση της γάστρας. Σβήνουμε πρώτα με το κονιάκ κι αμέσως μετά με τη μαυροδάφνη. Ντεγκλασάρουμε με σπά-

τουλα, δηλαδή ξύνουμε και τρίβουμε τους καραμελωμένους, στερεοποιημένους χυμούς της κατσαρόλας διαλύοντάς τους με το κρασί. Προσθέτουμε το κόκκινο κρασί, το δαφνόφυλλο, τη φλούδα πορτοκαλιού και το θυμάρι. Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση και σφίγγουμε ν' αποβάλουν τους σπόρους και τα υγρά τους. Τις κόβουμε πάλι στα δύο και τις ρίχνουμε στο φαγητό. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε τη σάλτσα και σε φούρνο που έχει προθερμαθεί στους 170°C σε αντιστάσεις ψήνουμε το βοδινό για 2½ ώρες. Αν θέλουμε πιο πηχτή και δεμένη σάλτσα, τότε αφού ψηθεί και μελώσει το βοδινό το μεταφέρουμε σε πιατέλα και βράζουμε τη σάλτσα στο μάτι της κουζίνας σε δυνατή φωτιά έως ότου πυκνώσει και μειωθεί ο όγκος της. Περιχύνουμε το βοδινό.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

